



REGULAMIN

I WOJEWÓDZKIEJ SPARTAKIADY SPORTÓW LUDOWYCH SENIORÓW

w kat. 60+, Łebcz, 15 czerwca 2023

I CELE:

- popularyzacja rekreacji wśród seniorów oraz promocja aktywnego trybu życia
- kultywowanie dawnych sportów i zabaw rekreacyjnych na wsi
- rywalizacja sportowa z zachowaniem zasad fair play
- wyłonienie najaktywniejszego Koła Seniora w Pomorskim Zrzeszeniu LZS
- realizacja Programu "Aktywna Wieś 2023"
- integracja seniorów z Województwa Pomorskiego
- działania prozdrowotne wśród seniorów
- Uczczenie I rocznicy powołania Muzeum Sportu Wiejskiego LZS w Łebczu

II ORGANIZATOR I WSPÓLORGANIZATORZY :

- Pomorskie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Gdańsku
- Muzeum Sportu Wiejskiego w Łebczu
- Starostwo Powiatowe w Pucku
- Urząd Gminy Puck
- Gminne Zrzeszenie LZS Gminy Puck
- Ośrodek Kultury i Sportu w Gminie Puck
- Sołtys i Rada Sołecka Sołectwa Łebcz,
- Zespół Szkolno – Przedszkolny w Łebczu
- Koło Gospodyń Wiejskich w Łebczu,
- Ochotnicza Straż Pożarna w Łebczu
- Ludowy Zespół Sportowy „Wicher” w Łebczu

III PATRONAT HONOROWY:

- Prezes Krajowego Zrzeszenia LZS – Mieczysław Baszko
- Marszałek Województwa Pomorskiego – Mieczysław Struk
- Prezes Pomorskiego Zrzeszenia LZS – Piotr Klecha
- Starosta Powiatu Puckiego – Jarosław Biały
- Wójt Gminy Puck – Tadeusz Puszkarczuk
- Prezes Rady Gminnej Zrzeszenia LZS w Gminie Puck – Jerzy Tkaczyk

IV TERMIN I MIEJSCE: Pomorska Spartakiada Sportów Ludowych odbędzie się **15 czerwca 2023 (czwartek)** na boisku sportowym w Łebczu w Gminie Puck przy ul. Puckiej 18. Początek zmagania godzina 12.00 Biuro zawodów będzie czynne od godziny 10.30 Od godziny 10.00 możliwość zwiedzania pierwszego w Polsce **MUZEUM SPORTU WIEJSKIEGO** w Łebczu.

V ZGŁOSZENIA, OPŁATY I KATEGORIE WIEKOWE UCZESTNIKÓW

Warunkiem startu w zawodach jest przesłanie zgłoszenia zawodników/czek w **terminie do dnia 9 czerwca 2023** listy zgłoszeniowej klubu seniora wraz z podaniem imienia i nazwiska, roku urodzenia oraz miejsca zamieszkania i konkurencji w których zawodnik/-czka będą brać udział na adres sport@oksitpuck.pl

KAŻDY Z UCZESTNIKÓW MOŻE WZIĄĆ UDZIAŁ w 2 DOWOLNYCH KONKURENCJACH. Każde z kół, klubów seniora może wystawić reprezentację, która liczyć będzie maksymalnie 20 osób w dowolnej konfiguracji wiekowej i płci! Każdy uczestnik odbierając swój numer startowy w dniu zawodów wrzuca do skarbonki wpisowe w kwocie minimum 10 zł, które przeznaczone zostanie na działalność Muzeum Sportu Wiejskiego w Łebczu.

KATEGORIE WIEKOWE:

I kat. seniorki, seniorzy 60-69 rocznik 1963 - 1954

II kat. seniorki, seniorzy 70+ rocznik 1953 i starsi/-sze

V KONKURENCJE

1. Dojenie sztucznej krowy na czas dla gospodyń/gospodarzy. Każdy uczestnik/-czka ma za zadanie doić krowę w czasie 1 minuty. W konkurencji zwycięża uczestnik/-czka, która „udoi” największą ilość „mleka”. W przypadku równego udoju wśród najlepszych uczestników/-czek będzie przeprowadzona dogrywka.
2. Slalom na taczce – startuje jedna para z zachowaniem kategorii wiekowych (60-69 i 70 + mężczyzna wiezie kobietę) i pokonuje dystans około 50 metrów pomiędzy pachołkami 2 x 25. W przypadku przewrócenia pachołka trzeba zatrzymać się i poprawić pachołek. O kolejności decyduje czas „przejazdu” taczek. Taczkę zapewnia organizator. W taczce będzie umieszczony miękki koc. W ramach bezpieczeństwa zawodniczka może mieć na głowie swój kask.
3. Rzut podkową do celu każdy zawodnik/-czka oddaje 5 rzutów dowolnym sposobem z odległości 4,5 m na palik o wysokości 30-50 cm, który jest umiejscowiony pośrodku maty o wymiarach 2 X 2 m. IPodstawową zasadą współzawodnictwa jest uderzenie podkową w palik, a następnie zatrzymanie podkowy w poszczególnych kwadratach z podziałem na pola - 3pkt (2x2 m), 7 pkt (1x1 m) i 20 pkt. za umiejscowienie

podkowy wokół palika (musi być odwód podkowy zamknięty). W ustaleniach miejsc medalowych przy zdobyciu jednakowej ilości punktów zarządza się dogrywkę po 1 rzucie dla poszczególnych zawodników.

4. Rzut gumowcem. Każdy uczestnik/-czka oddaje 2 rzuty gumofilcem, dłuższy rzut będzie mierzony. Zwycięża zawodnik z najdłuższą odległością rzutu. Rzucamy bez rozbiegu – z miejsca. Technika rzutu dowolna bez obrotu!
5. Bieg w workach do zboża dla kobiet i mężczyzn. Zawodnik pokonuje dystans 20 metrów z nawrotem po 10 merach wokół pachołka. Zwycięża zawodnik/czka z najkrótszym czasem zadania.
6. Bieg z jajkiem na twardo na łyżce stołowej. Zawodnik/czka pokonuje dystans 20 m z nawrotem po 10 m wokół pachołka. Zwycięża zawodnik/czka z najkrótszym czasem zadania. W razie upadku jajka na murawę, uczestnik/czka jest zdyskwalifikowany/na
7. Konkurs celnościowy „Kak-fryc”. Zawodnik/czka celuje kamieniami (5 sztuk) w kamienie umiejscowione na 5 trelinkach z odległości 4 m. Liczy się ilość zrzuconych kamieni. Przy jednakowej ilości, decyduje krótszy czas – będzie prowadzony pomiar.
8. Tablica promocyjna o kole seniora. Każde koło przygotowuje wcześniej we własnym zakresie tablicę promocyjną o wymiarach 100 cm na 70 cm, na której przedstawia swoją historię oraz różnorodną działalność, w tym także aktywności sportowe. Wszystkie koła, które przygotowują tablicę otrzymują 15 punktów do klasyfikacji generalnej. Na tablicy mogą być umieszczone informacje o miejscowości, gminie, w której działają seniorzy. Organizatorzy zapewniają sztalugi, na których tablice będą eksponowane w czasie Spartakiady. Po zakończeniu zmagania poszczególne koła zabierają tablice ze sobą

VI KOSZTY ORGANIZACYJNE - koszty sędziowskie, nagrody i pamiątkowe medale, puchary i obsługę techniczną, medyczną, posiłek turystyczny a także formę rozrywki dla seniorów zapewniają organizatorzy. Uczestnicy/-czki jak wpłacają opłatę minimum 10 zł przy odbiorze numerka startowego w biurze zawodów.

VII NAGRODY I PAKIET UCZESTNIKA

Każdy uczestnik w ramach wpisowego otrzyma medal uczestnictwa a także zachowując numer startowy, z którym występuje podczas zawodów na piersi, będzie miał możliwość uczestnictwa w losowaniu ciekawych nagród niespodzianek. Zwycięzcy w obu kategoriach wiekowych w każdej z konkurencji otrzymują pamiątkowe statuetki a 3 najlepsze zawodniczki/zawodnicy medale spartakiady. Każdy uczestnik otrzyma także bon na ciepłą zupkę turystyczną. Wszyscy uczestnicy objęci są ubezpieczeniem OC i NNW z polisy Pomorskiego Zrzeszenia LZS. Klub/Koło Seniora, który zwycięży w klasyfikacji generalnej

spartakiady otrzyma nagrodę w wysokości 500 zł (w gotówce do wykorzystania we własnym zakresie! Wszystkie koła - grupy zorganizowane otrzymają także pamiątkowe pucharki za miejsca.

VIII ZASADY ROZGRYWANIA ZAWODÓW

Punktacja indywidualna. W każdej kategorii wiekowej punkty przyznawane będą zawodnikom wg klucza: I miejsce – 10 pkt, II – 8, III – 7, IV – 6, V – 5, VI – 4, VII – 3, VIII – 2 a każde kolejne – 1 pkt. Do punktacji drużynowej punktuje najwyższej sklasyfikowany zawodnik/-czka z danego Koła Seniora. Poszczególne koła, stowarzyszenia, fundacje i organizacje seniorskie mogą do wybranej konkurencji zgłosić dowolną ilość uczestników, jednak obowiązuje limit 20 osób z jednej Gminy uczestniczących w spartakiadzie. Wyjątek startowi Gmina Puck, która może wystawić kilku 20 osobowych drużyn z klubów lub kół seniora.

IX UWAGI KOŃCOWE:

Wszyscy uczestnicy obowiązkowo przed startem muszą podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach. (podpis na liście startowej). Wszystkich zawodników/zawodniczek obowiązuje strój sportowy (koszulki, dresy, obuwie sportowe), a poszczególne reprezentacje winny mieć w ramach możliwości jednakowe koszulki, czapeczki, chusty lub tym podobne. Mile widziane będą własne banery, flagi klubowe! W sprawach spornych decyzję podejmuje organizator po konsultacji z sędzią głównym zawodów.

Opracował – Jan Trofimowicz jasiu.t@wp.pl

Wszelkich informacji udzielają współorganizatorzy:

- Jan Trofimowicz – Wiceprezes Pomorskiego Zrzeszenia LZS- Tel. 508-738-161
- Brunon Ceszke – Kierownik Koła Seniora w Strzelnie – 507-638-899